

Безопасность на природе в каникулы

Во время купания в водоёмах:

- ◆ Купаться только в присутствии взрослых и в специально отведённых местах.
- ◆ Не нырять в незнакомых местах.
- ◆ Не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. При резком охлаждении происходит сокращение мышц и может остановиться дыхание.
- ◆ Не подплывать к близко идущим судам, лодкам.
- ◆ Если подхватило течение, двигаться по диагонали к ближайшему берегу.

В жару и на ярком солнце:

- ◆ Использовать солнцезащитные средства, обновлять их каждые 1,5–2 часа и после каждого захода в воду.
- ◆ Надевать головной убор и солнцезащитные очки.
- ◆ Не забывать пить воду.

В лесу:

- ◆ Выбирать яркую одежду, желательно с длинными рукавами, сапоги, платки, закрывающие голову и шею.
- ◆ Не отходить от взрослых.
- ◆ Не есть незнакомые ягоды и грибы.
- ◆ Всегда брать с собой запас воды, нож, спички, фонарик, компас, мини-аптечку.
- ◆ Если заблудились, попробовать вызвать спасателей, кричать, попытаться выйти на шум дороги или идти вдоль ЛЭП либо реки.

При укусах насекомых, клещей:

- ◆ Использовать средства, отпугивающие насекомых.
- ◆ Иметь с собой антисептик для обработки раны от укуса и антигистаминное средство. В случае зуда приложить холод.
- ◆ Если в ране осталось жало, его надо извлечь.
- ◆ Часто осматривать друг друга на наличие клещей.
- ◆ При сильной аллергической реакции, серьёзном отёке или укусе клеща обратиться к врачу.

